قرآن و حدیث کی روشنی میں
اضطراب سے مقابلے کے طریقے (۱)

سید عقیل حیدر زیدی*
aqeel.zaidi1968@gmail.com

کلیدی الفاظ : اضطراب، بے چینی، آرام و آسائش، ایمان، توکل، آرزو، رزاقیت پروردگار، زہد، صبر، اجتماعی تعلقات۔

خلاصہ

انسان فطرتاً چاہتا ہے کہ وہ آرام و آسائش اور ہر قسم کے دردِ سر اور مشکلات سے دور زندگی گزارے۔ لیکن بعض انسان اپنی اس پاک فطرت و سرشت سے منحرف ہو کر اپنی آسائش اور آرام کو دوسری چیزوں میں تلاش کرتے ہیں، اس پہلو سے غفلت کرتے ہوئے کہ انسان کا آرام و آسائش خدا پر ایمان، اس کے وعدوں پر یقین اور اسلام کے زندگی ساز دستورات پر عمل پیرا ہونے اور خوشنودی پروردگار کے راستے میں قدم اُٹھانے میں ہے۔ بالخصوص اس وقت جب اضطراب کے عوامل کو خود انسان ہی ایجاد کرے اور پھر اس اضطراب و بے چینی سے نکلنے کے لئے راہِ حل تلاش کرے۔
دین مبین اسلام نے جامع اور کامل نظام بشری ہونے کے عنوان سے، انسان کو درپیش ہر قسم کے اسٹریس (Stress) اور اضطراب کا مقابلہ کرنے کے لئے بنیادی و اساسی روشیں اور طریقے بیان کئے ہیں کہ ان طریقوں پر عمل پیرا ہونا اس کی زندگی میں آرام و آسائش کا موجب اور ان روشوں سے دوری ہر قسم کے اضطراب کا سر منشاء اور سبب ہے۔ یہ مقالہ ان بنیادی روشوں میں سے بعض کو آیات قرآنِ کریم اور احادیث آئمہ معصومین علیہم السلام کے استدلال کے ساتھ جاذب اور بہترین روش میں بیان کرتا ہے۔

---

*۔ پی۔ ایچ۔ ڈی اسٹوڈنٹ دانشگاہ علوم اسلامی رضوی، مشہد مقدس، اسلامی جمہوریہ ایران۔

مقدمہ

نفسیاتی دباؤ موجودہ زمانے کی رائج ترین بیماریوں میں سے ایک ہے، اس طرح سے کہ عالمی ادارۂ صحت (Unisafe) کے ماہرین کی تحقیقات کے مطابق دنیا کی تقریباً چھ فیصد (6%) آبادی نفسیاتی بیماریوں میں مبتلاء ہے اور نیز اسّی فیصد (80%) جسمانی بیماریوں کا آغاز نفسیاتی دباؤ (Mentely Presure) کے ساتھ ہی ہوتا ہے۔
علمِ نفسیات کے ماہرین نے نفسیاتی دباؤ سے مقابلہ کے لئے کئی روشیں اور طریقے پیش کئے ہیں اور اسلام بھی گزشتہ صدیوں میں کامیاب رہا ہے کہ لاکھوں افراد کو مختلف جغرافیای خطوں اور بہت سی نسلوں سے اپنی طرف جذب کرے اور اُن کی زندگی کا انداز تبدیل کرنے کے ساتھ، اُن کی اجتماعی اور انفرادی زندگی کے لئے قابلِ قبول قوانین وضع کرے۔
بے شک دین مبین اسلام نے ایسی روشوں کی پیروی کی ہے کہ حتیٰ اگر اُن کو کسی نفسیاتی انجمن یا نظام کا عنوان نہ بھی دیں، لیکن پھر بھی اپنے اندر مخصوص علم نفسیات کا ایک ایسا نظام رکھتا ہے کہ جس کا ابتدائی محور قرآنِ کریم ہے۔ اس لئے قرآنِ کریم کی طرف توجہ کو، اس طرح کی بیماریوں کو جڑ سے اُکھاڑنے میں، موثر ترین روش کے عنوان سے شمار کیا جا سکتا ہے اور یہ چیز خود قرآنِ کریم کی عظمت سے بالاتر ہو کر اس کے رفاہی اور طبّی اُمور میں معجزہ اور تاثیر گزار ہونے کو ظاہر اور آشکارا کرتی ہے۔ (1)
دوسری طرف آئمہ معصومین علیہم السلام کی روایات انسان کے بہتر زندگی گزارنے کے لئے مکمل سفارشات اور دستورات رکھتی ہیں، لیکن اس سے غفلت کرتے ہوئے کہ مسلمانوں نے ابھی تک ان روایات کو اپنی مشکل کے حل کے لئے کارساز نہیں جانا ہے اور فقط روایت کی حد تک ان سے اپنی زندگی کے بعض اُمور میں استفادہ کیا ہے۔
زیر نظر مقالہ اسلام کے ان دو غنی مأخذ کی طرف مکمل توجہ کے ساتھ، روحانی اور نفسیاتی آرام و سکون تک پہنچنے کے لئے طریقوں، مہارتوں اور روشوں کو اپنی استعداد اور صلاحیت کی حد تک مورد تحقیق و جستجو قرار دیتا ہے۔

موضوع کی اہمیت

اضطراب اور بے چینی ہر انسان کی زندگی کے ایک حصے کے طور پر، تمام افراد میں اعتدال کی حد تک پایا جاتا ہے اور اس حدّ تک اس کا ہونا ضروری بھی تصور کیا جاتا ہے، اس طرح سے کہا جا سکتا ہے: کہ ''اگر اضطراب نہ ہوتا تو ہم سب اپنی میزوں کے پیچھے سو جاتے۔''

اضطراب اور بے چینی کا نہ ہونا، ممکن ہے ہمیں بہت سی مشکلات اور خطرات سے دُچار کرے، یہ اضطراب اور اسٹریس ہی ہے کہ جو ہم کو بہت سے اہم کاموں کی ترغیب دلاتا ہے، جیسے: بیماریوں کا علاج، بیوی بچوں کی تربیت، گناہوں سے دوری، عبادت وغیرہ۔

بنابراین، اضطراب ہر انسان کی زندگی کے ایک حصے کے طور پر، اس کی شخصیت کے بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اضطراب بعض مواقع پر، انسان میں خلّاقیت اور ایجاد کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے، موقعیت سے صحیح استفادہ کرنے اور اس پر مسلّط ہو جانے کا موقع فراہم کرتا ہے اور یا انسان کو اس پر اُبھارتا ہے کہ اہم مسئولیت، جیسے کسی امتحان کے لئے تیار ہونے یا ایک اجتماعی کام کو قبول کرنے کو حقیقی اور واقعی طور پر قبول کرے۔

لیکن اگر اضطراب اس حد سے تجاوز کر جائے اور انسان ساز حالت سے خارج ہو جائے تو ایک بیماری اور دائمی روگ کی صورت اختیار کر لیتا ہے، تو اس صورت میں اس کو شکست اور خطرات کا پیش خیمہ سمجھا جائے کہ جو انسان کو اس کے بہترین وسائل اور مواقع سے محروم کر دیتا ہے، اُس کی آزادی اور تاثیر کم ہو جاتی ہے اور اضطرابی کیفیت بڑھ کر اس کی روح و بدن کو ناکارہ کرتے ہوئے، اس میں غیر ضروری خوف اور وحشت کو ایجاد کرتی ہے۔

لہٰذا اس چیز کی طرف توجہ کرتے ہوئے اس طرح کے اضطراب اور نفسیاتی دباؤ سے مقابلہ کرنے کے لئے روشوں اور مہارتوں کی طرف توجہ کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے؛ کیونکہ انسان، دنیا میں آرام و سکون اور آسائش چاہتا ہے اور اس قدر نفسیاتی اور روحانی دباؤ کا متحمل نہیں ہو سکتا۔

تعریف

"اضطراب" عربی کلمہ ہے جو باب افتعال کا مصدر ہے اور حیران و سرگردان ہونا، حرکت کرنا، مختلف سمت میں زیادہ چلنا (اور بے چینی کا اظہار کرنا)، اس کے اُن معانی میں سے ہیں، جو لغت کی کتابوں میں اضطراب کے لئے بیان کئے گے ہیں۔ (2) "اضطراب" فارسی زبان میں پریشان ہونے، لرزنے، سراسیمگی، بے تابی، نگرانی، آشفتگی اور پریشان کرنے کے معانی میں استعمال ہوتا ہے۔ (3) اور انگلش میں اُس کا معنی (Stress) ہے۔ اردو زبان میں بھی "اضطراب" فارسی زبان کی طرح بے تابی، بے چینی، نگرانی اور آشفتگی وغیرہ کے معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ ماہرین علم نفسیات نے اسٹریس اور اضطراب کی مختلف صورتوں میں تعریف کی ہے:

الف) اضطراب، غالباً ایک ایسا بے تاب کر دینے والا انتظار ہے جو وسیع پیمانے پر نفسیاتی دباؤ اور خوف، کا باعث بنتا ہے اور معمولاً بغیر کسی نام کے ہوتا ہے۔

ب) نفسیاتی اور جسمانی پریشانی کہ جو کسی شخص میں نامعلوم خوف ، عدم تحفظ اور تاریک مستقبل کا احساس پیدا کر دیتی ہے۔
ج) اضطراب ایسی ہیجانی کیفیت ہے جو اس مادی دنیا کہ جس میں ہم زندگی گزار رہے ہیں، کی بے سروسامانی، نقائص اور بے معنی ہونے کی نسبت بطور مستقیم انسان کو لاحق ہوتی ہے۔
د) آئندہ کے خطرات اور بدبختیوں کی نسبت پہلے سے پریشانیوں کا لاحق ہونا، ساتھ ہی بے لذّتی اور بدمزگی کا احساس یا مستقبل کے خوف و خطر کی وجہ سے جسمانی دباؤ کی علامتوں کا اندرونی یا بیرونی طور پر ظاہر ہونا۔ (4)

مضطرب شخص اکثر اوقات اپنے اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کے اسباب سے واقف نہیں ہوتا اور یہ نہیں جانتا کہ اس کی یہ اضطرابی کیفیت اندرونی عدم تحفظ کے احساس کی وجہ سے ہے یا بیرونی عوامل کی وجہ سے کہ جو اس کے دل میں خوف پیدا کر رہے ہیں۔ اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ، پریشانی کی مانند زیادہ تر تخیّلات کی وجہ سے ہوتا ہے، لیکن دو جہات سے پریشانی سے مختلف ہوتا ہے:

۱۔ پریشانی کا تعلق خاص موقعوں اور مناسبتوں سے ہوتا ہے، جیسے: امتحانات، مالی مشکلات وغیرہ، جبکہ نفسیاتی دباؤ ایک ایسی اندرونی کیفیت ہے جو تمام اعضاء وجوارح پر مسلط ہوتی ہے۔
۲۔ پریشانی مشکلات کے وقت میں آنکھوں سے دیکھائی دیتی ہے درحالانکہ اضطراب اور نفسیاتی دباؤ ایک ذہنی مشکل کی وجہ سے وجود میں آتے ہیں۔ (5)

اسی طرح اضطراب ایک طرح کی اندرونی تشویش اور پریشانی ہے کہ جس کا منبع و مأخذ معلوم نہیں ہوتا ہے، اس نکتہ کی طرف توجہ بھی ضروری ہے کہ نفسیاتی دباؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والا اضطراب، خوف سے مختلف ہے؛ کیونکہ خوف میں پریشانی کا منشاء معلوم ہوتا ہے، لیکن اضطراب میں اس طرح نہیں ہوتا، اضطراب عدمِ اطمینان، بے چارگی اور جسمانی طور پر بے قابو ہونے کے احساس کو شامل ہوتا ہے اور ایسا شخص نفسیاتی دباؤ، غیظ و غضب اور بے چینی کی شکایت کرتا ہے۔ (6)

نفسیاتی دباؤ سے مقابلے کے طریقے

۱۔ ایمان اور عقیدے کی تقویت

پہلا اور اہم ترین عامل جو نفسیاتی دباؤ اور اضطراب کے ایجاد کرنے میں بنیادی اور اساسی اثر رکھتا ہے وہ خداوند متعال اور اس کے وعدوں پر ایمان اور عقیدے کا ضعیف اور کمزور ہونا ہے۔ یقیناً فقط خداند عالم ہے جو انسانوں

کے خالق کے عنوان سے، انسان کے تمام وجودی زاویوں سے آگاہ ہے اور اس کے درد اور علاج کو بھی فقط خداوند اور اس کی برگزیدہ ہستیاں ہی جانتی ہیں۔ اگرچہ ممکن ہے کہ ان وجودی زاویوں میں سے بعض کو خود بشر بھی سمجھ لے، لیکن واضح ہے کہ بشر کا علم بھی محدود ہے اور اس میں خطا کا امکان بھی زیادہ ہے۔

دین مبین اسلام جو انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں پر محیط اور مشتمل ہے، اس کی اہم ترین تعلیمات میں سے خداوند پر ایمان اور اس کے وعدوں پر یقین رکھنا ہے۔ اس لئے توحید، اصول دین کا جزو شمار ہوتی ہے؛ کیونکہ تمام اسلامی تعلیمات کی بنیاد معرفتِ خدا اور خدا پرستی ہے۔ انسان کی تمام بدبختیاں، اس وقت شروع ہوتی ہیں جب وہ اس بنیادی اور اساسی اصل سے ہاتھ اُٹھا لیتا ہے اور خواہشاتِ نفس کی پیروی کرنے لگتا ہے۔ جی ہاں! اگر انسان نے اس دنیا میں اس انداز سے زندگی گزاری کہ "جو خداوند کہے گا اس پر عمل کروں گا" تو وہ کامیاب ہوگا اور بلند مرتبہ روحانی و نفسیاتی سلامتی کا مالک ہوگا۔ لیکن اگر اس کی تمام زندگی اس طرح ہوئی کہ "جو خواہشِ نفس ہوگی وہ کروں گا" تو ایسی زندگی پست نفسانی خواہشات کے گرد گھومے گی اور آہستہ آہستہ بدبختی کی وادی میں سقوط کر جائے گی۔

وہ چیز جس کو علم نفسیات کے ماہرین اپنے بہت سے اقوال اور کتابوں میں بیان کرتے ہیں، وہ یہ ہے کہ وہ زیادہ تر مادی علل و اسباب کے پہلوؤں پر اعتماد کرتے ہیں اور وہ خلقت کے ہدف اور اس کے خالق سے بالکل غافل ہوتے ہیں اور یہی امر باعث بنا ہے کہ علمِ نفسیات اپنی اس قدر پیشرفت کے برخلاف ابھی تک بشر کی واقعی مشکلات کا حل پیش کرنے سے عاجز رہا ہے۔ اس لئے آخری سالوں میں ہم اس چیز کا مشاہدہ کر رہے ہیں کہ ان میں سے بعض نے خداوند اور معنویت سے علاج کی طرف رُخ کیا ہے۔ (7) لیکن وہ اس سے غافل ہیں کہ علم نفسیات کی بہترین تعلیمات کو دین مبین اسلام نے سالوں پہلے صحیح اور واقعی صورت میں بیان کیا ہے۔

آج کل بھی بعض دانشمند اور علمِ نفسیات کے ماہرین اس عقیدہ پر پہنچے ہیں کہ "جو شخص واقعاً مذہب کا معتقد ہے ہرگز اعصابی امراض کا شکار نہیں ہوگا۔" (8) اور وہ لوگ خود "معنویت" کے مبلّغین میں سے ہو گئے ہیں۔ لیکن توجہ رکھنی چاہیے کہ وہ لوگ ہمیں اس جہت سے دینداری کی تشویق نہیں کرتے کہ ہم خداوند عالم پر ایمان لا کر موحّد اور خدا پرست ہو جائیں اور آخرت کے حساب و کتاب پر اعتقاد پیدا کریں اور اُس عالم کی آتشِ جہنم سے رہائی حاصل کر لیں، بلکہ اِس دنیا کی آتش جہنم (یعنی نفسیاتی بیماریوں جیسے زخم معدہ اور اعصابی و نفسیاتی اور دیوانگی کے اختلالات کی جہنم) ہے کہ جس کی وجہ سے وہ معنویت سے گرویدہ ہونے کی سفارش کرتے ہیں۔

ویلیم جمیز "بابائے علمِ نفسیاتِ عملی" اپنے ایک دوست کو ایک خط میں لکھتا ہے کہ "میری زندگی کے جتنے بھی سال گزرتے جارہے ہیں معنویت اور دین پر اعتقاد کے بغیر زندگی گزارنا مشکل تر ہوتا جارہا ہے۔"
وہ دوسرے مقام پر اس طرح رقمطراز ہے:

"ایمان ایک ایسی طاقت ہے کہ بشر اس کی مدد سے زندگی گزارتا ہے اور اس (ایمان) کا کاملاً فاقد ہونا بشر کے (پستی میں) سقوط کے حکم میں ہے۔" (9)

کیوں دین پر ایمان رکھنا، ہمیں اس حد تک آرام، ٹھنڈا مزاج اور صبر و استقامت بخشتا ہے؟ ہم اس سوال کا جواب "ویلیم جمیز" کے الفاظ میں دیتے ہیں:

"سطحِ سمندر کی طلاطم خیز موجیں، ہرگز اس کی گہرائی کے آرام و سکون کو برباد نہیں کرتیں۔ وہ شخص جو بڑے عظیم و پائیدار حقائق پر دسترس رکھتا ہو، اس کی نظر میں زندگی کے ہر لمحے بدلتے نشیب و فراز، معمولی اور بے اہمیت چیزوں کی طرح جلوہ نما ہوتے ہیں۔ بنابرایں، ایک حقیقی متدیّن شخص، تنزلزل ناپذیر اور ہر قسم کے جنجال اور تشویش سے بے نیاز ہوتا ہے اور روزگارِ زندگی میں پیش آنے والے ہر قسم کے ذمہ داری کی انجام دہی کے لئے بردباری و تحمل کے ساتھ آمادہ و تیار ہوتا ہے۔" (10)

البتہ اس نکتہ کی طرف توجہ بھی ضروری ہے کہ مسلمانوں کی ترقی و پیشرفت بھی انہی اسلامی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے کی مرہونِ منت ہے۔ اب جو بھی ان تعلیمات پر عمل کرے گا کم از کم زندگی کے بعض اُمور میں ضرور موفق و کامیاب ہو جائے گا اور لازمی ہے کہ امام علی علیہ السلام کی اس تنبیہ کو مسلمانوں کے لئے خطرے کی گھنٹی سمجھا جائے کہ آپؑ نے فرمایا:

"وَاللّٰهَ اللّٰهَ فِي الْقُرْآنِ لَا يَسْبِقُكُمْ بِالْعَمَلِ بِهِ غَيْرُكُمْ" (11)

یعنی: "خدارا! خدارا! قرآن کے بارے میں، کہیں دوسرے اس کے دستورات اور تعلیمات پر عمل کرنے میں تم پر سبقت نہ لے جائیں۔"

انتہائی اہم نکتہ یہ ہے ہم مغربی علمِ نفسیات کے ماہرین کے مد نظر ایمان کا دقّت کے ساتھ مطالعہ کریں اور یہ جانیں کہ اُن کا پسندیدہ کونسا دین، کونسی معنویت، کونسا ایمان، کس طرح کا مومن ہونا و۔۔۔ ہے؟ وہ چیز جو بڑی دقّت کے ساتھ ہم اس میں پاتے ہیں وہ یہ ہے کہ اُن کا مقصود، آیاتِ الٰہی سے بہت مختلف ہے۔

خداوند عالم متعدّد آیات میں ایمانِ واقعی کو آرام و سکون کا ذریعہ اور اسٹریس و اضطراب سے دوری کا باعث قرار دیتا ہے۔ ہم اس بارے میں پڑھتے ہیں:

"وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلاَ تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِاللّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالأَمْنِ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ * الَّذِينَ آمَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُواْ إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَـئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ" (12)

ترجمہ: "اور میں کس طرح تمہارے خداؤں سے ڈر سکتا ہوں جب کہ تم اس بات سے نہیں ڈرتے ہو کہ تم نے ان کو خدا کا شریک بنادیا ہے جس کے بارے میں خدا کی طرف سے کوئی دلیل نہیں نازل ہوئی ہے تو اب دونوں فریقوں میں کون زیادہ امن و سکون کا حقدار ہے اگر تم جاننے والے ہو تو بتاؤ۔ جو لوگ ایمان لے آئے اور انہوں نے اپنے ایمان کو ظلم سے آلودہ نہیں کیا، ان ہی کے لئے امن و سکون ہے اور وہی ہدایت یافتہ ہیں۔"

یہ وہی مبارک وعدہ ہے کہ جس کے بارے میں خداوند متعال نے کئی بار قرآنِ کریم میں اشارہ فرمایا ہے۔ جیسا کہ ارشاد ہوتا ہے:

"أَلا إِنَّ أَوْلِيَاء اللّهِ لاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ" (13)

ترجمہ: "آگاہ ہو جاؤ کہ اَولیائے خدا پر نہ خوف طاری ہوتا ہے اور نہ وہ محزون اور رنجیدہ ہوتے ہیں۔"

نیز فرماتا ہے:

"إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" (14)

ترجمہ: "بیشک جن لوگوں نے اللہ کو اپنا رب کہا اور اسی پر جمے رہے ان کے لئے نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ رنجیدہ ہونے والے ہیں۔"

خداوند عالم نے دوسری آیات میں مومنین کو آرام و سکون اور اضطراب سے دوری کا وعدہ دیا ہے۔ اس آیت میں خداوند متعال فرماتا ہے:

"هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ" (15)

ترجمہ: "وہی تو وہ (خدا) ہے جس نے مومنین کے دلوں میں سکون نازل کیا ہے تاکہ ان کے ایمان میں مزید اضافہ ہو جائے۔۔۔"

امام جعفر صادق علیہ السلام اس آیت کی تفسیر میں فرماتے ہیں:

''هُوَالْاِیْمانُ'' (16) ''وہ آرام و سکون ایمان ہے۔''

حضرت علی علیہ السلام ایمان کی حقیقت کے بارے میں فرماتے ہیں:

''أَصْلُ الْإِیْمَانِ حُسْنُ التَّسْلِیْمِ لِأَمْرِاللّٰهِ'' (17)

یعنی: ''ایمان کی اصل اور بنیاد (جڑ) فرمان خداوند کے سامنے عمدہ اور اچھا تسلیم ہونا ہے۔''

پیغمبر گرامی اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنی ایک حدیث میں ارشاد فرماتے ہیں:

''اَفْضَلُ الْاِیْمَانِ اَنْ تُحِبَّ لِلّٰهِ وَتُبْغِضَ لِلّٰهِ وَتُعْمِلَ لِسَانَكَ فِي ذِكْرِ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ وَاَنْ تُحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَتَكْرَهُ لَهُم مَا تَكْرَهُ لِنَفْسِكَ وَاَنْ تَقُوْلَ خَيْراً اَو تَصْمُتَ'' (18)

یعنی: ''افضل ترین ایمان یہ ہے کہ تو خدا کے لئے محبت کرے اور خدا ہی کے لئے دشمنی کرے اور اپنی زبان کو ذکر خداوند میں استعمال کرے اور لوگوں کے لئے وہ چیز پسند کرے جو اپنے نفس کے لئے پسند کرے اور ان کے لئے وہی ناپسند کرے جو اپنے لئے ناپسند کرے اور اچھی بات کرے یا خاموش رہے۔''

جی ہاں! اگر کوئی شخص اسی فکر میں ہو کہ خدا کے لئے دوستی کرے اور اسی کے لئے کسی سے دشمنی کرے، تو پھر غیر اخلاق اجتماعی تعلقات نہیں رکھے گا اور اسی سبب سے وہ معاشرہ میں نفسیاتی دباؤ کا شکار نہیں ہوگا، کیونکہ جس وقت بھی وہ کوئی ایسا کام کرنا چاہے گا کہ جس میں خدا کی رضا شامل نہ ہو اور طبیعتاً مضطرب و بے چین کرنے والا بھی ہو، تو وہ اس کام کو ہرگز نہ کرے گا اور یہی چیز سالم اجتماعی تعلقات کے لئے (بہترین) روکنے والا عامل ہے۔

توجہ طلب نکتہ یہ ہے کہ ایمان نہ صرف اس دنیا میں آرام و آسائش اور اضطراب سے دوری کا باعث بنتا ہے بلکہ روز قیامت بھی انسان کے آرام و سکون کا بہت اہم عامل ہے۔ مومن اور متقی قیامت کے دن اُن تمام حوادث اور مسائل کی نسبت، جو دنیوی مسائل سے ہزاروں گنا وحشت ناک تر اور اسٹریس و اضطراب میں ڈالنے والے ہوں گے، خاص آرام و سکون کا مالک ہوگا اور یہ سب کچھ ایمان کے سائے میں تحقّق پذیر ہوگا۔

قرآن کریم نے متعدّد بار اس مسئلہ کی طرف اشارہ کیا ہے: (19)

''يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ*وَالَّذِينَ كَذَّبُواْ بِآيَاتِنَا وَاسْتَكْبَرُواْ عَنْهَا أُوْلَـئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ'' (20)

ترجمہ: ''اے اولاد آدم جب بھی تم ہی میں سے ہمارے پیغمبر تمہارے پاس آئیں اور ہماری آیتیں تم پر پڑھیں، تو جو بھی تقویٰ اختیار کرے گا اور اپنی اصلاح کرلے گا اس کے لئے نہ کوئی خوف ہوگا اور نہ وہ رنجیدہ ہوگا اور جن لوگوں نے ہماری آیات کی تکذیب کی اور اکڑ گئے وہ سب جہنمی ہیں اور اس میں ہمیشہ رہنے والے ہیں۔''

یہ آیات ایمانِ واقعی اور جھوٹی معنویت کے اہم ترین فرق کو آخرت میں آرام و سکون گردانتی ہیں۔ وہی نکتہ کہ جو جھوٹے عرفان اور ایمان کی شناخت کے دقیق اور گہرے مطالعہ کا نیاز مند ہے۔

''بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ'' (21)

ترجمہ: ''ہاں جس شخص نے اپنا رخ خدا کی طرف کرلیا اور وہ نیک عمل کرنے والا ہوا تو اس کے لئے پروردگار کے یہاں اجر ہے اور اُن پر نہ تو کوئی خوف ہوگا اور نہ ہی وہ غمگین ہوں گے۔''

۲۔ نماز

''آرام دہی اور سکون آوری'' نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لئے بعض نفسیاتی معالجین کے نزدیک ایک قابل استفادہ طریقہ کار ہے اور انسان قدرت رکھتا ہے کہ اس چیز کو عملی مشق کے ذریعہ سیکھے۔ دن میں پانچ مرتبہ نماز کا پڑھنا، خود بہترین آرام و سکون آوری کا باعث ہے، کیونکہ نماز خداوند عالم سے ارتباط کا ایک اہم ترین پُل ہے اور یہی چیز انسان کے آرام و سکون اور اضطراب سے دوری کا باعث بنتی ہے۔ نماز اپنے مخصوص آداب کے ساتھ خداوند عالم سے ایک قسم کی مدد چاہنا ہے۔

ہم قرآن کریم میں پڑھتے ہیں:

''وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلاَّ عَلَى الْخَاشِعِينَ'' (22)

ترجمہ: ''صبر اور نماز کے ذریعہ مدد مانگو، نماز بہت مشکل کام ہے مگر ان لوگوں کے لئے جو خشوع و خضوع والے ہیں۔''

خداوندِ بے نظیر کے سامنے خضوع و سر تسلیم خم کرنا، انسان کو مشکلات کے حلّ کرنے میں مختلف پہلوؤں سے مدد دے سکتا ہے:

الف) جب انسان نماز کے لئے کھڑا ہوتا ہے تو وہ کوشش کرتا ہے کہ اس وقت تمام فکروں، یادوں، من جملہ نفسیاتی دباؤ اور سختیوں کو اپنے ذہن سے دور کرے اور فقط خداوند عالم کی طرف متوجہ ہو۔ یہی نفسیاتی دباؤ سے دوری کی کوشش، انسان کے آرام و سکون تک پہنچنے میں موثر ہے۔

ب) اس حالت (نماز) میں انسان اور خداوند عالم کے درمیان جو عاطفی رابطہ برقرار ہوتا ہے، وہ اس کی روح اور نفسیات کو تقویت دیتا ہے اور اس کے آرام و سکون کے احساس کا موجب بنتا ہے۔

ج) نماز اپنے ساتھ جو آداب رکھتی ہے وہ انسان کو آرام و سکون تک پہنچنے کا طریقہ سکھاتے ہیں۔

د) اذکارِ نماز کے معانی کی طرف توجہ بھی انسان کے آرام و سکون کے لئے نہایت موثر ہے۔ ''اللہ اکبر'' کہنے کے ساتھ انسان خداوند عالم کی عظمت کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور دوسری ہر چیز، من جملہ زندگی کی مشکلات اس کی نظر میں معمولی و حقیر ہو جاتی ہیں۔ ''ایّاکَ نَعبُدُ و ایّاکَ نَستَعینُ'' کی تلاوت کے ساتھ خود کو یہ الہام بخشتا ہے کہ تمام اُمور میں خداوند عالم ہی سے مدد لینی چاہیے۔ (23)

خداوند قرآن کریم کے ایک دوسرے مقام پر فرماتا ہے:

''إِنَّ الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُواْ الصَّلاَةَ وَآتَوُاْ الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ'' (24)

ترجمہ: ''جو لوگ ایمان لائے اور انہوں نے نیک اعمال انجام دیئے اور نماز قائم کی، زکات ادا کی، ان کے لئے پروردگار کے یہاں اجر ہے اور ان کے لئے کسی طرح کا خوف یا حزن وملال نہیں ہے۔''

اسی طرح ایک حدیث میں حذیفہ سے نقل ہوا ہے کہ:

''کانَ رسولُ اللہ ﷺ اذا حزبه امرٌ فزَعَ إلی الصَّلاۃِ'' (25)

یعنی: ''جب بھی پیغمبر اکرم ﷺ پر کوئی کام دشوار ہوتا تو آپؐ نماز بجالاتے تھے۔''

۳۔ خدا کی یاد

انسان کی بنیاد میں ایسے فطری حقائق موجود ہیں کہ ہمیشہ انسان ان تک پہنچنے کے درپے رہتا ہے، اس طرح سے کہ اگر وہ ان تک نہ پہنچے یا ان تک پہنچنے کے راستے میں کوئی مانع یا رکاوٹ آجائے تو اس کی روح کی گہرائی میں بے قراری، اضطراب، نارضایتی اور گرہیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ بطور مستقیم ہم اس کے علل و اسباب سے آگاہ بھی نہیں ہیں۔ لیکن ان کے آثار خواستہ یا نخواستہ طور پر اس شخص کے اعمال و رفتار میں دیکھے اور محسوس کئے جاسکتے ہیں؛ من

جملہ یہ کہ اگر بشر اپنے محبوب اور معبود سے دور ہو جائے اور اس کے ساتھ ارتباط و اُنس پیدا نہ کرے، تو وہ مسلسل اضطراب اور ناراحتی میں زندگی گزارے گا اور کوئی دوسری چیز یا واقعہ اس کی جگہ نہیں لے سکتا ہے۔(26)
خداوند عالم کی یاد سے دوری باعث بنتی ہے کہ انسان پُر اضطراب اور ناراحت کنندہ زندگی کا مالک ہو۔ خداوند اس بارے میں فرماتا ہے:

''وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى'' (27)

ترجمہ: ''اور جو میرے ذکر سے اعراض کرے گا اس کے لئے زندگی کی تنگی بھی ہے اور ہم اسے قیامت کے دن اندھا بھی محشور کریں گے۔''

جاذبِ نظر نکتہ یہ ہے کہ انسان اپنی فطرت کے مطابق چاہتا ہے کہ ایسی ذات کے ساتھ مانُوس ہو جو فنا ناپذیر اور ہمیشہ رہنے والی ہے تاکہ وہ اس کی پشت پناہ اور تکیہ گاہ ہو۔ اس لئے ہر انسان اُس کی تلاش و جستجو میں ہے۔ لیکن اپنی خواہش کو حاصل نہ کرنے، اپنے پروردگار کے حضور شرفیاب نہ ہونے اور اپنے گمشدہ کو نہ پانے کی وجہ سے، اپنی فطری ضرورت اور نیاز کو پورا کرنے کی خاطر خطاء کا شکار ہو کر مادی اور ظاہری چیزوں کے سامنے، جو مجسّم حالت میں ہوتی ہیں، سر تسلیم خم کرتا ہے اور ان میں اپنی حقیقی خواہش اور واقعی گمشدہ کی جستجو و تلاش کرتا ہے اور کیونکہ اس قسم کی چیزیں اس کی واقعی خواہش نہیں ہوتیں اور اس کی اصلی ضرورت و نیاز کو بھی پورا نہیں کرتیں، اس لئے اس کو مطمئن نہیں کرتیں اور نہ ہی اس کو تشویش اور ناراحتی سے نجات دیتی ہیں۔

وہ اس وقت آرام و سکون کا احساس کرتا ہے جب اپنے مطلوب اور بنیادی و واقعی خواہش کہ جو در حقیقت خالق کی شناخت اور اس کی بارگاہ اقدس میں شرفیاب ہونا ہے، تک پہنچ جائے اور اسے اپنے دل کی آنکھوں سے دیکھ لے کہ یہی انسان کی خلقت کا مقصد اور تمام خوبیوں اور فضائل کا منشاء ہے۔ حقیقت میں اگر انسان خدا سے غافل ہو جائے اور اس کے حضور شرفیاب نہ ہو تو یہ تنگ و تاریک اور بے اعتبار دنیا اس کی نظر میں بے مقصد اور پُر ملال ہو جائے گی۔ اس صورت میں یقینی طور پر زندگی کے حقیر ہونے کا احساس اور اس کے نتیجہ میں نفسیاتی دباؤ، اضطراب اور غیر متعادل فکری و عملی حالت، انسان کے جسم کو بھی تحت تاثیر قرار دے کر، اس کو رنج و غم اور بیماری میں مبتلاء کر دے گی۔(28) اس لئے خداوند عالم اس مشہور و معروف آیت میں فقط نام و ذکر خدا کو ہی دلوں کے آرام و سکون دینے والا قرار دیتا ہے، جیسا کہ فرماتا ہے:

''الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ'' (29)

ترجمہ: "وہ لوگ ہیں جو ایمان لائے ہیں اور ان کے دلوں کو یاد خدا سے اطمینان حاصل ہوتا ہے اور آگاہ ہو جاؤ کہ دلوں کو یاد خدا ہی سے اطمینان حاصل ہوتا ہے۔"

بنیادی طور پر مومن انسان ذکر خدا کے وقت یہ احساس کرتا ہے کہ وہ خداوند عالم سے قریب ہے اور اس کی حمایت و سرپرستی میں ہے اور یہی چیز اس میں اعتماد بالنفس، قدرت، اَمن وأمان، آرام و سکون اور خوش بختی کے وادار ہونے کا موجب بنتی ہے۔ اس لئے وہ اپنے تمام وجود کے ساتھ اس آیت شریفہ پر اعتقاد رکھتا ہے کہ:

"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ" (30)

ترجمہ: "پس تم مجھے یاد کرو تاکہ میں تمہیں یاد کروں گا۔"

لہٰذا حضرت علی علیہ السلام سے ایک حدیث میں وارد ہوا ہے کہ ذکر اور یاد خدا محبت کا باعث بنتی ہے اور جیسا کہ ہم نے بیان کیا کہ یہ محبت و دوستی اُمید، اَمنیت کے احساس اور زیادہ آرام و سکون کا باعث بنتی ہے۔

"مُداوَمَةُ الذِّكرِ خُلْصانُ الْأَوْلِياءِ" (31)

یعنی: "ذکر (خدا) پر مداومت و ہمیشگی، اولیاء کی صمیمی محبت و دوستی کا باعث ہے۔"

ایک اور بڑی اُمید بخش حدیث میں، خداوند عالم نے اپنے بندوں سے اور وہ جو اس کو یاد کرتے ہیں، فرمایا ہے:

"أنا جَلِيسُ مَن ذَكَرَنِي" (32)

ترجمہ: "میں اُس کا ہمنشین ہوں جو مجھے یاد کرے۔"

دوسری طرف انسان ہمیشہ تمام اُمور میں موفقیت اور کامیابی کی تلاش میں ہے اور یہ مقصد روایات میں یاد اور نام خدا کے ثمرات سے شمار کیا گیا ہے:

"ذاكِرُ اللهِ مِنَ الفائِزِينَ" (33)

ترجمہ: "خدا کا ذکر (یاد) کرنے والا کامیاب لوگوں میں سے ہے۔"

اسی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام سے ایک خوبصورت حدیث میں آیا ہے کہ خدا کو یاد کرنے والا اپنی زندگی میں مضطرب کرنے والے عوامل سے دور ہوتا ہے اور اسٹریس پیدا کرنے والے اُمور، جیسے حوادث روزگار اس کے دامن گیر نہیں ہوتے ہیں۔

"يَمُوتُ الْمُؤْمِنُ بِكُلِّ مِيتَةٍ يَمُوتُ غَرَقاً وَيَمُوتُ بِالْهَدْمِ وَيُبْتَلَى بِالسَّبُعِ وَيَمُوتُ بِالصَّاعِقَةِ وَلَا تُصِيبُ ذَاكِراً لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ" (34)

یعنی: ”مومن ہر قسم کی موت مرتا ہے، غرق ہوتا ہے، ملبہ تلے دبتا ہے، درندوں کا لقمہ بنتا ہے، آسمانی بجلی کی زد میں آتا ہے، لیکن خدا کو یاد کرنے والا ان مصیبتوں سے دُوچار نہیں ہوتا۔“

۴۔ توکُّل

تمام انسان ہمیشہ اس چیز کے درپے ہوتے ہیں کہ اپنے معاملات میں عمدہ طریقہ سے پیشرفت کریں اور ہمیشہ اپنے کاموں میں کامیاب و کامران ہوں۔ اس لئے اپنی موفقیت اور کامیابی کے لئے ہر کام کر گزرتے ہیں اور جو بھی ان کی موفقیت میں مؤثر واقع ہو سکتا ہے اس سے مدد طلب کرتے ہیں۔ مضطرب لوگ بھی اسی قسم کے ہوتے ہیں، اس طرح کے لوگ جب کسی مشکل سے دُچار ہوتے ہیں، تو اس کو دور اور حل کرنے اور آرام و سکون کے حصول کے لئے ہر کسی سے رجوع کرتے ہیں اور اس سے مدد لیتے ہیں۔

اب ممکن ہے کہ اس کی نظر میں سب سے بڑا شخص ایک مدیر، ایک ماہر علم نفسیات، ایک سرمایہ دار، ایک وکیل، ایک صدرِ مملکت و۔۔۔ ہو؛ لیکن فرض کریں ایک شخص نے اپنے تمام اُمور کسی ایسے کے سپرد کئے ہوں جو ہر کام سے عہدہ برا ہو سکتا ہے اور اس کام کو بغیر کسی خرچ و اخراجات کے سرانجام دے سکتا ہے اور وہ کوئی اور نہیں سوائے ذات خالق متعال کے، جو تمام اُمور سے بخوبی واقف و آگاہ ہے۔

توکّل اور اپنے اُمور کا خداوند عالم کے سپرد کرنا، اس بات کا باعث بنتا ہے کہ انسان آسودہ خیالی کے ساتھ اپنے زندگی کے معاملات کو انجام دے اور اس کے لئے جو حوادث و نتائج پیش آئیں ان کی طرف سے مطمئن رہے۔ اب وہ نتائج ممکن ہے ظاہر میں اس کے لئے اچھے ہوں یا اچھے نہ ہوں، لیکن یہ اعتماد و توکّل انسان کو خاص آرام و سکون دیتا ہے۔

خداوند عالم اس بارے میں فرماتا ہے:

”الَّذِينَ اسْتَجَابُواْ لِلّهِ وَالرَّسُولِ مِن بَعْدِ مَآ أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ۔۔۔ * الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُواْ لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَاناً وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * ۔۔۔ *إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءهُ فَلاَ تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ“ (35)

ترجمہ: ”یہ (صاحبانِ ایمان) ہیں جنہوں نے (جنگِ اُحد میں) زخمی ہونے کے بعد بھی خدا اور رسولؐ کی دعوت پر لبیک کہا، ان نیک کردار اور متقی افراد کے لئے نہایت درجہ اَجر عظیم ہے۔ یہ وہ ایمان والے ہیں کہ جب ان سے بعض لوگوں نے کہا کہ لوگوں نے تمہارے لئے عظیم لشکر جمع

کر لیا ہے، لہٰذا اُن سے ڈرو، تو ان کے ایمان میں اور اضافہ ہو گیا اور انہوں نے کہا کہ ہمارے لئے خدا کافی ہے اور وہی ہمارا ذمہ دار ہے۔۔۔ یہ شیطان ہے جو صرف اپنے چاہنے والوں کو ڈراتا ہے، لہٰذا تم ان سے نہ ڈرو اور اگر مومن ہو تو مجھ سے ڈرو۔"

دوسرا نکتہ یہ ہے کہ زندگی کے مسائل سے نبرد آزما ہونے اور موفقیت و کامیابی تک پہنچنے کے لئے ہمیں دو قسم کے عوامل کی ضرورت پڑتی ہے: الف: طبیعی اسباب کا فراہم اور مہیا ہونا؛ ب: خاص نفسیاتی شرائط۔ تاکہ ہم بہتر طریقہ سے مسائل کے ساتھ روبرو ہو سکیں۔ توکّل ان نفسیاتی شرائط کے مہیا ہونے کا باعث بنتا ہے۔ کبھی ارادے کی سستی، خوف، غم، اضطراب اور اوضاع و احوال پر مکمل احاطہ نہ ہونا، باعث بنتا ہے کہ ہم اپنی مطلوبہ شکل میں ممکنہ راہِ حل سے استفادہ نہ کر سکیں۔ توکّل ارادہ کی تقویت اور نفسیات میں خلل ڈالنے والے عوامل کے غیر موئثر ہونے کا باعث بنتا ہے۔

اس طرح کے عقیدہ کے ساتھ اگر کوئی انسان کامیابی سے ہمکنار ہو اور اپنے ہدف و مقصد کو پالے، تو نفسیاتی اعتبار سے متعادل حالت تک پہنچ جائے گا اور اگر وہ شکست سے دُچار ہو جائے تو کیونکہ معتقد ہے کہ خداوند عالم انسانوں کی موفقیت و کامیابی کے اسباب فراہم کرنے پر بھی قادر ہے اور ان کی مصلحتوں کو بھی خود اُن سے بہتر جانتا ہے، لہٰذا قبول کرتا ہے کہ یہ ظاہری شکست خود اس کی بہتری اور فائدے میں تھی، اس لئے نتیجتاً نفسیاتی لحاظ سے کوئی ضرر و نقصان نہ ہوگا۔ بنابرایں، توکّل انسان کو زندگی کے مسائل حل کرنے اور متعادل و سازگار زندگی تک پہنچنے کی راہ میں سعی و کوشش کرنے میں مضبوط و قوی تر بنادے گا۔ وہ کبھی بھی زندگی کے پیچ و خم میں خود کو متوقف نہیں دیکھے گا؛ کیونکہ مادی و ظاہری اسباب کے ماوراء دوسری علتوں کا معتقد ہے۔

توکّل کے موئثر ہونے کا طریقہ کار اس طرح سے ہے اگر انسان اُس حالت میں فقط مادّی و ظاہری اسباب کی طرف توجہ کرے، تو بڑی آسانی سے عمل سے ہاتھ کھینچ لیتا ہے اور نااُمیدی و مایوسی اُسے برباد کر دیتی ہے؛ لیکن جو انسان خدا پر توکّل رکھتا ہے اور معتقد ہے کہ مادّی و ظاہری شرائط کا نہ ہونا کسی واقعہ کے متحقق نہ ہونے یا مشکل کے حل نہ ہونے کا موجب نہیں ہوتا؛ جیسا کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے بارے میں اسی طرح سے تھا۔ کتنے ہی مواقع پر ایک چھوٹے سے مختصر گروہ نے ایک بڑے عظیم اور قدرتمند گروہ کے ساتھ مقاومت و استقامت کی اور کامیاب ہوا ہے۔ وہ جن اسباب پر توکّل کرتے تھے، نااُمید نہ ہوئے اور اپنی

تکالیف ادا کرنے سے کوتاہی نہ برتی۔ ایسے لوگ آئندہ کی فکر نہیں کرتے؛ کیونکہ ہر صورت میں اپنے وظیفہ پر عمل کرتے ہیں، بنابر ایں ان کی نفسیاتی و جسمانی کمزوری وضعف بہت کم ہوگا۔ (36)

قرآن کریم نے ہر دو گروہ کے لئے، وہ جو کہ توکّل کا عقیدہ نہیں رکھتے اور ان کے مقابلہ میں، خداوند پر توکّل کرنے والے کہ جو نفسیاتی آرام و سکون کی حد کو پہنچے ہوئے ہیں، مثالیں ذکر کی ہیں۔ پہلا گروہ سرزمین فلسطین میں قوم بنی اسرائیل کا ہے جنہوں نے خداوند پر توکّل نہ کیا اور حضرت موسیٰ علیہ السلام کی نصیحتوں پر کان نہ دھرا اور نااُمید ہوگئے اور خداوند عالم نے اُن کی مدد نہ کی اور وہ چالیس سال سرگرداں رہے۔ خداوند اس بارے میں فرماتا ہے۔ (37)

اس کے مقابلہ میں طالوت کی قوم اور ان کا جالوت کے لشکر سے جنگ کرنا اور جالوت کو شکست دینا ہے، کہ ان سب سختیوں کا تحمّل کرنا، اضطراب کے لمحات سے گزرنا اور کامیابی سے ہمکنار ہونا، خداوند پر توکّل ہی کے سائے میں تھا۔ (38)

اسی طرح اگر کوئی شخص یہ اعتقاد رکھتا ہو کہ "اگر خدا کسی کی بھلائی چاہتا ہے تو کوئی دوسرا یہ قدرت وطاقت نہیں رکھتا کہ انسان سے اس بھلائی کو چھین لے اور انسان تک اس بھلائی کے پہنچنے سے مانع بن جائے، نیز اسی طرح اگر خداوند یہ چاہے کہ گناہوں اور انسان کی اُس سے دوری کی وجہ سے، کسی کو ضرر وزیان پہنچائے تو کوئی اس زیان کو روکنے کی طاقت نہیں رکھتا"، تو ایسا شخص سختیوں اور مشکلات سے دُچار ہوتے وقت اضطراب کا شکار نہیں ہوتا اور نیز دنیا کی مادیّات تک پہنچنے کی نسبت خود کو نگرانی وپریشانی میں مبتلا نہیں کرتا۔ خداوند عالم قرآنِ کریم میں صراحت کے ساتھ اس نکتہ کی تصریح فرماتا ہے:

"وَلاَ تَدْعُ مِن دُونِ اللهِ مَا لاَ يَنفَعُكَ وَلاَ يَضُرُّكَ فَإِن فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذًا مِّنَ الظَّالِمِينَ * وَإِن يَمْسَسْكَ اللهُ بِضُرٍّ فَلاَ كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلاَ رَآدَّ لِفَضْلِهِ يُصَيبُ بِهِ مَن يَشَاء مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" (39)

ترجمہ: "اور خدا کے علاوہ کسی ایسے کو آواز نہ دو جو نہ فائدہ پہنچا سکتا ہے اور نہ نقصان؛ اگر تم ایسا کرو گے تو تمہارا شمار بھی ظالمین میں ہوگا اور اگر خدا تمہیں نقصان پہنچانا چاہے، تو اس کے علاوہ کوئی بچانے والا نہیں اور اگر وہ تمہاری بھلائی کا ارادہ کرلے تو اس کے فضل کو کوئی روکنے والا نہیں ہے، وہ جس کو چاہتا ہے اپنے بندوں میں سے بھلائی عطا کرتا ہے وہ بڑا بخشنے والا اور مہربان ہے۔"

اور دوسری آیت میں فرماتا ہے:

"إِن يَنصُرْكُمُ اللهُ فَلاَ غَالِبَ لَكُمْ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ وَعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ" (40)

ترجمہ: "اگر خداوند تمہاری مدد کرے تو کوئی تم پر غالب نہیں آسکتا اور اگر وہ تمہیں چھوڑ دے تو اس کے بعد کون تمہاری مدد کرے گا اور صاحبانِ ایمان کو تو خدا ہی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔"

اس بارے میں روایات بھی موجود ہیں جن کی طرف ہم اشارہ کرتے ہیں۔ امام علی علیہ السلام اپنی ایک حدیث میں توکّل کو نفسیاتی دباؤ، برائیوں اور مشکلات کے دور ہونے کا موجب سمجھتے ہوئے فرماتے ہیں:

"اَلتَّوَكُّلُ عَلَى اللهِ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَحِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ" (41)

ترجمہ: "خداوندعالم پر توکّل اور بھروسہ کرنا، ہر برائی سے نجات اور ہر دشمن سے محفوظ رہنے کا باعث ہے۔"

پیغمبر گرامی اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی ایک خوبصورت حدیث میں قوت و قدرت کو توکّل کا نتیجہ سمجھتے ہیں، اب ممکن ہے یہ قوت و قدرت زندگی کے تمام اُمور میں ہو۔ قوت و قدرت سے مراد ممکن ہے کہ یہ ہو کہ ایسا شخص مشکلات اور سختیوں کے مقابلہ میں اسٹریس (اضطراب) سے دُچار نہیں ہوتا اور قوت و قدرت کے ساتھ اُن سے مقابلہ کرتا ہے۔

"مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ تعالى" (42)

"جو شخص یہ پسند کرتا ہے کہ لوگوں میں قوی وطاقتور ترین ہو، اُسے چاہیے کہ خدا پر توکّل کرے۔"

اور ایک واضح تر حدیث میں امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

"مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللهِ ذَلَّتْ لَهُ الصِّعابُ وَتَسَهَّلَتْ عَلَيهِ الأَسْبابُ" (43)

یعنی: "جس شخص نے خدا پر توکّل کیا اس کے لئے دشواریاں حقیر و معمولی اور اسباب سہل و آسان ہو گئے۔"

ایک اور حدیث میں بات کو تمام کرتے ہوئے توکّل کرنے والے شخص کو (ہر قسم کے) اضطراب، سختی اور اسٹریس سے دور قرار دیتے ہوئے، آپؑ فرماتے ہیں: "لَيْسَ لِمُتَوَكِّلٍ عَناءٌ" (44)

یعنی: "کسی بھی توکّل کرنے والے کے لئے کوئی رنج و غم نہیں ہے۔"

لیکن حضرت علی علیہ السلام ایک دوسری روایت میں اس سے بھی بڑھ کر فرماتے ہیں:

"اَلاِتِّكالُ عَلَى القَضاءِ اَروَحُ" (45)

یعنی: ''قضاو قدر (خداوند) پر توکّل و بھروسہ کرنا کس قدر راحت و سکون دینے والا ہے۔''
ایک دوسری حدیث میں اس اَمر کی تاکید کرتے ہوئے فرماتے ہیں:
''مَنْ وَثِقَ بِاللّٰهِ أَرَاهُ السُّرُورَ وَمَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ الْأُمُورَ'' (46)
یعنی: ''جو بھی خدا پر اعتماد کرتا ہے خداوند اُسے خوشیاں دیکھاتا ہے اور جو اُس پر بھروسہ کرتا ہے خداوند اس کے کاموں کو پورا کر دیتا ہے۔''

۵۔ رزاقیت خداوند پر ایمان

آئندہ کا خوف اور ''روزی'' کے فراہم ہونے کی کیفیت، ایک عام پریشانی ہے۔ روزی انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے اور اس لحاظ سے، معمولاً یہ پریشانی پائی جاتی ہے کہ آئندہ کیا ہوگا؟ آیا کل روزی کا انتظام ہو جائے گا؟۔۔۔ اس حالت میں، آئندہ، تاریک اور مبہم نظر آتا ہے اور اسی کے ساتھ دوسری مشکلات، من جملہ اسٹریس اور اضطراب اور نتیجتاً خدا سے نااُمیدی اور کل کی فکر و پریشانی جنم لیتی ہیں۔
خوف اور پریشانی اگر ایک حد تک ہوں اور متعارف و رائج حد سے تجاوز نہ کریں تو یہ چیز کسبِ رزق کے لئے حرکت دینے والا عامل ہے۔ لاپرواہ انسان، کسب رزق کے لئے تلاش و کوشش نہیں کرے گا اور یہی چیز اس کی زندگی میں بہت سی مشکلات کے ظاہر ہونے کا موجب بنے گی۔ پس کسی حد تک پریشانی (اور روزی کی فکر کرنا) مفید ہے؛ لیکن اگر یہ پریشانی حد سے بڑھ جائے اور معمول کی حد سے تجاوز کر جائے، تو نفسیاتی دباؤ کے بڑھ جانے کا موجب بنتی ہے اور زندگی کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ (47)
امام علی علیہ السلام لوگوں کے ہلاک کرنے والے عوامل میں سے ایک عامل فقر و تنگدستی کا خوف قرار دیتے ہیں۔
''أَهْلَكَ النَّاسَ اثْنَانِ: خَوْفُ الْفَقْرِ وَطَلَبُ الْفَخْرِ'' (48)
یعنی ''لوگوں کو دو چیزوں نے ہلاک کر دیا ہے: فقر و تنگدستی کا خوف اور فخر و برتری کا چاہنا۔''
بخل اور کنجوسی کرنا، اس خوف کے نتائج میں سے ایک ہے۔ انسان، یہ خیال کرتا ہے کہ اگر اپنے مال کو بخش دے گا تو فقیر ہو جائے گا اور یہی پریشانی، بخل و کنجوسی کا موجب بنتی ہے، وہ اس سے غافل ہوتا ہے کہ وہ اپنے اس عمل سے فقر کی طرف جلدی کر رہا ہوتا ہے؛ کیونکہ بخیل شخص، کبھی فقیر ہونے کے خوف سے، اپنے مال و ثروت سے فقیر افراد کی حد تک ہی استفادہ کرتا ہے! یہ وہی فقر و تنگدستی کی طرف جلدی کرنا ہے، یعنی تنگدستی باوجود مال و ثروت کے۔

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں: ''مَن قَبضَ یَدَهُ مَخافَةَ الفَقرِ فَقَد تَعَجَّلَ الفَقرَ'' (49)

یعنی: ''جو شخص فقر کے خوف سے اپنا ہاتھ بند کر لے، تو اس نے فقر کی طرف جلدی کی ہے۔''

آئندہ کی روزی کا خوف، مال کے نہ ہونے یا کم ہونے کی وجہ سے نہیں ہے، قرآن کریم فرماتا ہے:

''قُل لَّوْ أَنتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَآئِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَّأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الإِنفَاقِ وَكَانَ الإنسَانُ قَتُورًا'' (50)

ترجمہ: ''آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کہہ دیجئے کہ اگر تم لوگ میرے پروردگار کے خزانوں کے مالک ہوتے تو خرچ ہو جانے کے خوف سے سب روک لیتے اور انسان تو تنگ دل ہی واقع ہوا ہے۔''

معلوم ہوتا ہے کہ اس خوف کی بنیاد کو بیرونی عامل میں نہیں تلاش کرنا چاہیے؛ بلکہ یہ ایک ایسی نفسیاتی کیفیت اور حالت ہے کہ جس کی بنیاد معرفت و شناخت پر استوار ہے۔ بخل کرنے سے بڑھ کر، بیٹیوں کے زندہ در گور کرنے کی رسم بھی روزی کے خوف کی بنیاد پر رہی ہے۔ خداوند متعال فرماتا ہے:

''وَلاَ تَقْتُلُواْ أَوْلادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُم إنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْءًا كَبِيرًا'' (51)

ترجمہ: ''اور اپنی اولاد کو فقر و فاقہ کے خوف سے قتل نہ کرو کہ ہم انہیں بھی رزق دیتے ہیں اور تمہیں بھی رزق دیتے ہیں بے شک اولاد کا قتل کرنا بہت بڑا گناہ ہے۔''

جاہلی ثقافت اور رسم و رواج میں، بیٹیوں کو زندہ در گور کر دیتے تھے؛ کیونکہ انہیں روزی مَصرف کرنے والے خیال کرتے تھے اور یہ عقیدہ رکھتے تھے کہ یہ چیز فقر و تنگدستی کا سبب بنتی ہے! اسی وجہ سے، جب بھی انہیں بیٹی ہونے کی خوشخبری دی جاتی، تو ان کے چہرے بگڑ جاتے اور وہ بہت زیادہ ناراحت ہوتے تھے۔ کبھی فقر و تنگدستی کا خوف، اس قدر زیادہ ہو جاتا ہے کہ انسان بچہ دار ہونے سے بھی ناراحت و پریشان ہو جاتا ہے اور یہ ایک شخص کے اضطراب کی انتہاء ہے۔ اسی وجہ سے ہے کہ فقر و تنگدستی سے ڈرانا، شیطان کی چالوں میں سے ایک چال ہے۔

''الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ'' (52)

ترجمہ: ''شیطان تمہیں فقر و تنگدستی سے ڈراتا ہے۔''

اس کے باوجود کہ انسان کی روزی فراہم کی گئی ہے۔ خداوند متعال نے ضمانت دی ہے کہ انسان کی روزی ہر حالت میں فراہم کرے گا۔ روزی فراہم کرنے والا، وہی ہے جو ان کی خلقت کا مالک ہے اور روزی کی ضمانت دینے والا، وہ ہے کہ جو صاحب قدرت اور شکست ناپذیر ہے اور یہی اعتقاد، خدا پر ایمان اور خدا پرستی ہے کہ جو انسان سے فقر کا خوف اور آئندہ کی پریشانی دور کرتے ہیں۔ قرآن کریم فرماتا ہے:

"إِنَّ اللّٰهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ" (53)

ترجمہ: "بیشک رزق دینے والا، صاحبِ قوت اور زبردست صرف اللہ ہے۔"

جب انسان یہ جان لے کہ اس کی روزی صاحب قدرت (پروردگار) کے ہاتھ میں ہے، تو اطمینان اور آرام و سکون کا احساس کرتا ہے۔ روئے زمین پر کوئی رینگنے والی مخلوق نہیں ہے مگر یہ کہ اس کی روزی خدا کے ذمہ ہے۔ بلکہ وہ رینگنے والی مخلوق جو اپنی روزی حاصل کرنے کی طاقت نہیں رکھتی، خداوند ان کو بھی روزی دیتا ہے۔ خداوند فرماتا ہے:

"وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللّٰهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ" (54)

ترجمہ: "اور زمین پر چلنے والی کوئی مخلوق ایسی نہیں ہے جس کا رزق خدا کے ذمہ نہ ہو۔ وہ ہر ایک کے سونپے جانے کی جگہ اور اس کے قرار کی منزل کو جانتا ہے اور سب کچھ کتاب مبین میں محفوظ ہے۔"

انسان کی روزی بھی وہی خدا فراہم کرتا ہے جو ہر جاندار (مخلوق) کو روزی دے رہا ہے۔ قرآن کریم فرماتا ہے:

"وَكَأَيِّن مِن دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللّٰهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ" (55)

ترجمہ: "اور زمین پر چلنے والے بہت سے ایسے بھی ہیں جو اپنی روزی کا بوجھ نہیں اُٹھا سکتے ہیں لیکن خدا انہیں اور تمہیں سب کو رزق دے رہا ہے وہ سب کی سننے والا اور سب کے حالات کا جاننے والا ہے۔"

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

"أُنْظُرُوا إِلَى النَّمْلَةِ فِي صِغَرِ جُثَّتِهَا وَلِطَافَةِ هَيْئَتِهَا لَا تَكَادُ تُنَالُ بِلَحْظِ الْبَصَرِ (النظر)۔۔۔ مَكْفُولٌ بِرِزْقِهَا مَرْزُوقَةٌ بِوَفْقِهَا لَا يُغْفِلُهَا الْمَنَّانُ وَلَا يَحْرِمُهَا الدَّيَّانُ وَلَوْ فِي الصَّفَا الْيَابِسِ وَالْحَجَرِ الْجَامِسِ" (56)

یعنی: "ذرا اس چیونٹی کے چھوٹے سے جسم اور اس کی لطیف ہیئت کی طرف نظر تو کرو جس کا گوشۂ چشم سے دیکھنا بھی مشکل ہے۔۔۔ اس کے رزق کی کفالت کی جاچکی ہے اور اسی کے مطابق اسے برابر رزق مل رہا ہے، نہ احسان کرنے والا خدا اسے نظر انداز کرتا ہے اور نہ صاحب جزا و عطا اسے محروم رکھتا ہے، چاہے وہ خشک پتھر کے اندر ہو یا جمے ہوئے سنگ خارا کے اندر۔"

پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ابن مسعودؒ سے فرماتے ہیں:

"يَا ابْنَ مَسعُودٍ! لَا تَهتَمَّ لِلرِّزْقِ فَإِنَّ اللّٰهَ تَعالى يَقولُ: "وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللّٰهِ رِزْقُهَا" وقالَ: "وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ" (57) و (58)

یعنی: ''اے ابن مسعودؒ! روزی کے لئے غمگیں نہ ہو جاؤ؛ کیونکہ خداوند متعال فرماتا ہے: ''اور زمین پر چلنے والی کوئی مخلوق ایسی نہیں ہے جس کا رزق خدا کے ذمہ نہ ہو'' اور فرماتا ہے: ''اور تمہارا رزق اور جس کا تم سے وعدہ کیا گیا ہے سب کچھ آسمان میں موجود ہے۔''

انسان کی خود اپنی حالت بھی تعجب آور ہے۔ ہم اس وقت اپنی روزی کی فکر میں ہیں درحالانکہ اس سے پہلے تین مرحلے تھے (رحم مادر، شیر خوارگی کا زمانہ اور اس کے بعد کا زمانہ)، لیکن خداوند عالم نے کسی اطلاع کے بغیر ہماری (مناسب) روزی ہمیں پہنچائی ہے، اس لئے سزاوار و مناسب نہیں ہے کہ اس وقت بھی خداوند عالم کی نسبت کوئی بدگمانی رکھیں۔ لیکن یہی انسان جب بڑا اور عاقل ہو جاتا ہے اور اپنے لئے کام کرتا ہے تو اوضاع و احوال اس پر سخت ہو جاتے ہیں اور خدا کی نسبت بدگمانی کرنے لگتا ہے اور وہ مالی حقوق اور واجبات، جو اس کے ذمہ عائد ہوتے ہیں، ان کا انکار کرنے سے لگتا ہے اور خود اپنے اُوپر اور اپنے اہل خانہ پر سخت گیری کرتا ہے۔ یہ سب روزی کے تنگ ہو جانے کے خوف اور خداوند متعال کی نسبت بدگمانی کی وجہ سے ہے۔ (59) پیغمبر اکرم ﷺ خالد کے دو بیٹوں سے فرماتے ہیں:

''لَا تَأْيَسا مِنَ الرِّزْقِ ما تَهَزهَزَت رُؤُوسُكُما فَإِنَّ الْإِنْسانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَحمَرَ لَيسَ عَلَيهِ قِشْرَةٌ ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ'' (60)

یعنی: ''جب تک تمہارے سر حرکت کر رہے ہیں، روزی سے نااُمید نہ ہو جاؤ؛ کیونکہ انسان کو اس کی ماں سرخ اور کھال کے بغیر پیدا کرتی ہے، پھر خداوند عزّ و جلّ اس کو روزی دیتا ہے۔''

اگر خدا روزی دینے والا ہے، تو خداوند کی نسبت بدگمانی اور آئندہ کی روزی کی نسبت مایوسی و نااُمیدی اور اس کے نتیجہ میں دنیا کے حصول اور اس کی حرص میں زیادہ روزی کی تلاش میں سرگردانی بے مقصد ہے۔ کیونکہ اس صورت میں جو وہ چاہتا ہے اس تک بھی نہ پہنچے گا اور یہ چیز اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا باعث بنے گی۔ جب انسان کسی بھی چیز سے آگاہ نہیں تھا، اس کی روزی فراہم ہوئی اور اس کی زندگی گزر گئی، اس کی آج کی زندگی بھی اسی قاعدہ کے مطابق ہے۔ واقعیت اور حقیقت حال بدلی نہیں ہے۔ پس وہ چیز جو پریشانی کا باعث بنتی ہے ہماری فکر ہے اور ہماری فکر کا اشتباہ یہ ہے کہ روزی کی واقعیت کو نہیں پہچانتے اور اس پر ہمارا یقین نہیں ہے اور روزی کی واقعیت اور حقیقت سوائے خداوند عالم پر اطمینان کے کوئی اور چیز نہیں ہے؛ کیونکہ یہ ایک اصل ہے کہ انسان کی روزی کو خداوند نے معین کر دیا ہے اور کوئی اس میں رکاوٹ بننے کی طاقت نہیں رکھتا۔

پیغمبر اکرم ﷺ اس بیان شدہ حقیقت کے بارے میں اس طرح اطمینان دلاتے ہیں:

''لَو أَنَّ جَمِيعَ الْخَلائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئاً قَدْ قُدِّرَ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا وَلَو أَنَّ جَمِيعَ الْخَلائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَصْرِفُوا إِلَيْكَ شَيْئاً لَمْ يُقَدَّرْ لَكَ لَم يَسْتَطِيعُوا'' (61)

یعنی: ''اگر تمام مخلوقات جمع ہو جائیں کہ تجھ سے اس چیز کو، جو تیرے لئے مقدّر ہو چکی ہے، پھیر دیں تو اس کی قدرت نہیں رکھتے اور اگر تمام مخلوقات جمع ہو جائیں کہ تجھے اس چیز کو دے دیں، جو تیرے لئے مقدّر نہیں ہوئی، تو وہ اس کی بھی قدرت نہیں رکھتے۔''

یہ روزی کے نظام کی واقعیت ہے۔ اگر اس واقعیت و حقیقت پر یقین رکھتے ہوں گے تو راحت و سکون کے ساتھ زندگی گزاریں گے۔ اگر ہم جان لیں کہ ہماری روزی معین ہو چکی ہے اور کوئی بھی اسے کم نہیں کر سکتا اور کوئی طاقت اس میں رکاوٹ نہیں بن سکتی، تو اُس وقت راحت کا احساس کریں گے اور اپنی زندگی سے لذّت اُٹھا سکیں گے اور یہ وہی اضطراب، اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ سے خالی زندگی ہے کہ جس کی ہم تلاش میں ہیں۔

دوسرا نکتہ جس کی طرف توجہ دلانا ضروری ہے یہ ہے کہ انسان اپنے لئے طولانی عمر کو نظر میں رکھتا ہے اور پھر اس بارے میں سوچتا ہے کہ کس طرح (تمام عمر) کی روزی کو فراہم کرے۔ اس کی غلط فہمی یہ ہے کہ خیال کرتا ہے اس کی تمام عمر کی روزی اسی وقت موجود ہونی چاہیے، تاکہ راحت و سکون سے زندگی گزارے، نہیں تو آئندہ کی فکر اس کے دامن گیر رہے گی۔ وہ یہ سوچتا ہے کہ روزی کا فراہم ہونا، یعنی تمام عمر کی روزی کا حال حاضر میں اسی وقت موجود ہونا ہے! درحالانکہ انسان کی روزی کے فراہم ہونے سے مراد، تمام روزی کا اسی وقت موجود ہونا نہیں ہے۔ روزی کے قوانین میں سے ایک قانون یہ ہے کہ روزی ''روز بہ روز'' پہنچتی ہے۔

حوالہ جات

1۔ نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمہ: عباس عرب، مشہد، بنیاد پژوہش ہای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ شمسی، ص ۱۰-۵۸

2۔ حسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، وزارتِ ارشاد اسلامی، ۱۳۶۵ شمسی، ج۷، ص ۲۳، مادہ ''ضرب''؛ ابن منظور، لسان العرب، ج۸، ص ۳۵ ؛بیروت، داراحیاء التراث العربی، طبع سوم، معجم مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفہانی، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، قم، طلیعۃ النور، ۱۴۲۶ھ ق، ص ۳۰۴

3۔ محمد معین، فرہنگِ معین، تہران، امیر کبیر، طبع بیست و سوم ۱۳۸۵ شمسی، ج۱، ص ۲۹۵

4۔ڈاکٹر پریرخ دادستان، روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، تہران، سازمان مطالعہ وتدوین کتب علوم انسانی دانشگاہہا(سمت)، طبع سوم ۱۳۷۸ شمسی، ص ۶۱

5۔ڈاکٹر نوائی نژاد، رفتارہای بہنجار و نا بہنجار در کودکان و نوجوان، شکوہ، سازمان انتشاراتی و فرہنگی ابتکار ہنر، طبع چہارم ۱۳۷۰ شمسی، ص ۴۷

6۔سید داوود حسینی نسب و اصغر علی اقدم، فرہنگ واژہ ہا، تعاریف و اصطلاحات تعلیم و تربیت، تبریز، احراز، ۱۳۷۵ شمسی، ص ۶۳۷

7۔اگرچہ معنویت کے ساتھ ان بیماریوں کے علاج میں بہت سے اشکالات اور اعتراضات پائے جاتے ہیں، کیونکہ جو معنویت ان کے مدِ نظر ہے وہ اسلام میں بیان کردہ معنویت سے بہت زیادہ مختلف ہے۔ وہ لوگ معنویت کو فرقوں اور جھوٹے عرفانوں، جیسے: بودا اور ان کے پیش کردہ فرضیوں میں سمجھتے ہیں کہ جس میں خدا اور آخرت کا کوئی تصور دیکھائی نہیں دیتا مگر فقط چند موارد میں۔

8۔توکّلی، غلام حسین، رویکردی انتقادی بہ خاستگاہِ دین از نگاہ فروید، تہران، دفتر پژوہش و نشر سہروردی، ۱۳۷۸ شمسی

9۔ڈیل کارنگی، ترجمہ: جہانگیر افخمی، آئین زندگی، تہران، ارمغان، ۱۳۷۶ شمسی

10۔ویکتور فرانکل، ترجمہ و توضیح: ابراہیم یزدی، خدا در ناخودآگاہ، تہران، خدمات فرہنگی رسا، ۱۳۷۵ شمسی

11۔سید رضیؒ، ترجمہ: محمد دشتی و فیض الاسلام، نہج البلاغہ، مکتوب ۴۷ (ضربت لگنے کے بعد امام حسنؑ اور امام حسینؑ کو وصیت)

12۔سورۂ انعام، آیت ۸۱-۸۲

13۔سورۂ یونس، آیت ۶۲

14۔سورۂ احقاف، آیت ۱۳

15۔سورۂ فتح، آیت ۴

16۔الکلینی الرازیؒ، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی ج ۲، ص ۱۵، حدیث ۴، تحقیق: علی اکبر غفاری، تہران، دار الکتب الاسلامیہ، ۱۳۸۹ھ ق

17۔عبدالواحد الآمدی التمیمیؒ، غرر الحکم و درر الکلم، حدیث ۳۰۸۷، تحقیق: محدث ارموی، جامعۃ طہران، ۱۳۶۰ شمسی

18۔علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الھندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، ص ۶۷، بیروت، مکتبۃ التراث الاسلامی، الطبعۃ الاولی ۱۳۹۷ھ ق

19۔ہاشمی رفسنجانی اکبر ومحقّقان مرکز فرہنگ و معارف قرآن کریم، فرہنگ قرآن، ج۱، ص۲۲۷، قم، مؤسسہ بوستان کتاب قم،۱۳۸۶شمسی

20 ۔ سورۂ اعراف، آیت ۳۵-۳۶

21 ۔ سورۂ بقرہ، آیت ۱۱۲

22 ۔ سورۂ بقرہ، آیت ۴۵

23۔ام۔ رابین دیماتیؤ، روانشناسی سلامت (۲)، ص۶۱۷-۶۲۷، بغیر تاریخ و ناشر

24۔ سورۂ بقرہ، آیت ۲۷۷

25۔ابن کثیر، اسماعیل بن عمر وابن کثیر دمشقی، محمد حسین شمس الدین، تفسیر القرآن العظیم، ج۱، ص۱۵۵، (نقل از الطبری، ج۱، ص۲۹۸)

26۔ سید مہدی صانعی، بہداشت روان در اسلام، ص۴۹، بغیر تاریخ و ناشر

27۔ سورۂ طہ، آیت ۱۲۴

28۔ بہداشت روان در اسلام، ص۱۷-۱۸، بغیر تاریخ و ناشر

29۔ سورۂ رعد، آیت ۲۸

30۔ سورۂ بقرہ، آیت ۱۵۲

31۔ عبدالواحد الآمدی التمیمیؒ، غرر الحکم ودرر الکلم، حدیث ۹۷۵۷، تحقیق: محدث ارموی، جامعۃ طہران، ۱۳۶۰

32۔ محمد باقر مجلسیؒ، بحارالانوار الجامعۃ لدرر اخبار ائمۃ الاطہارؑ، ج۹۳، ص۱۵۳، حدیث ۱۱، بیروت، داراحیاء التراث، ۱۴۱۲ھ ق

33۔عبدالواحد الآمدی التمیمیؒ، غرر الحکم ودرر الکلم، حدیث ۵۱۶۴، تحقیق: محدث ارموی، جامعۃ طہران، ۱۳۶۰ غرر الحکم

34۔ محمد باقر مجلسیؒ، بحار الانوار الجامعۃ لدرر اخبار ائمۃ الاطہارؑ، ج۹۳، ص۱۶۲، حدیث ۴۲، بیروت، دار احیاء التراث، ۱۴۱۲ھ ق

35۔ملاحظہ فرمائیں: سورۂ آل عمران، آیت ۱۷۲و۱۷۳و۱۷۵

36۔ام۔ رابین دیماتیؤ، روانشناسی سلامت (۲)، ص۵۷۷-۵۸۷، بغیر تاریخ و ناشر

37۔ملاحظہ فرمائیں: سورۂ مائدہ، آیت ۲۰و۲۳و۲۴و۲۶

38۔ سورۂ بقرہ، آیت ۲۴۶-۲۵۱

39۔ سورۂ یونس، آیت ۱۰۶-۱۰۷

40۔ سورۂ آل عمران، آیت ۱۶۰

41۔ محمد باقر مجلسیؒ، بحارالانوار الجامعۃ لدرر اخبار ائمۃ الاطہارؑ، ج۸۷، ص۹۷، حدیث ۵۶ بیروت، داراحیاء التراث، ۱۴۱۲ھ ق

42۔ محمد محمدی ری شہری، میزان الحکمۃ، ج ۱۳، ص ۴۱۶، حدیث ۲۲۵۲۳، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶ھ ق

43۔ عبدالواحد الآمدی التمیمیؒ، غرر الحکم ودرر الکلم، حدیث ۹۰۲۸، تحقیق: محدث ارموی، جامعۃ طہران، ۱۳۶۰ شمسی

44۔ ایضاً، حدیث ۷۴۵۱

45۔ ایضاً، حدیث ۱۳۱۸

46۔ محمد محمدی ری شہری، میزان الحکمۃ، ج ۱۳، ص ۴۱۸، حدیث ۲۲۵۳۶، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶ھ ق

47۔ عباس پسندیدہ، رضایت از زندگی، ص ۵۸، قم، دارالحدیث، طبع پنجم ۱۳۸۶ شمسی

48۔ شیخ صدوقؒ، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی، الخصال، ص ۶۸، حدیث ۱۰۲، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، مؤسسہ الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۰ھ ق

49۔ ابو الحسن علی بن محمد اللیثی الواسطیؒ، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۰، تحقیق: حسین حسنی بیرجندی، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۶ شمسی

50۔ سورۂ اسراء، آیت ۱۰۰

51۔ سورۂ اسراء، آیت ۳۱

52۔ سورۂ بقرہ، آیت ۲۶۸

53۔ سورۂ ذاریات، آیت ۵۸

54۔ سورۂ ہود، آیت ۶

55۔ سورۂ عنکبوت، آیت ۶۰

56۔ نہج البلاغہ، خطبہ ۱۸۵

57۔ سورۂ ذاریات، آیت ۲۲

58۔ فضل بن حسن الطبرسیؒ، مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۳۵۶، حدیث ۲۶۶۰، تحقیق: علاء آل جعفر، قم، مؤسسہ نشر اسلامی، ۱۴۱۴ھ ق

59۔ قطب الدین راوندی، سعید بن عبداللہ، قصص الانبیاءؑ، ص ۱۹۷، حدیث ۲۴۹، تحقیق: غلام رضا عرفانیان، مشہد مقدس، مرکز پژوہش ہای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۹ھ ق

60۔ ابوالحسین ورّام بن ابی فراس، تنبیہ الخواطر ونزہۃ النواظر (مجموعۃ ورام)، ج ۱، ص ۱۶۸، بیروت، دارالتعارف، بغیر تاریخ

61۔ محمد بن حسن الطوسیؒ، الأمالی، ص ۶۷۵، مؤسسہ البعثۃ، قم، دارالثقافۃ، ۱۴۱۴ق